آجکل میٹھے بازار میں بکثرت نظر آتے ہیں اور سمجھدار لوگ آپکو سر بازار ان کو چُوستے بھی نظر آئیں گے اور اگر کبھی آپ میٹھے چُوسنے کے کسی شوقین سے اس پھل کے بارے میں دریافت کریں تو وہ آپ کو بتائے گا کہ یہ پھل انسانی صحت کے لیے انتہائی مُفید ہے اور اس کے بیشمار فائدے ہیں جس نے اُسے میٹھوں کا دیوانہ بنایا ہُوا ہے۔

میٹھوں کو انگریزی میں بہت سے ناموں سے پُکارا جاتا ہے جیسے **Persian Lime, Bearss Lime, Thaiti Lime** وغیرہ وغیرہ اور اس پھل کا تعلق **Citrus Fruit** فیملی سے ہے جس کے پھل عام طور پر کھٹے ہوتے ہیں مگر میٹھے اور مسمی اس فیملی کے دو ایسے پھل ہیں جن کا ذائقہ کھٹا نہیں ہوتا

دوسرے **Citrus** فروٹس کی طرح میٹھے بھی وٹامن سی سے بھر پُور ہوتے ہیں اور وٹامن سی کارڈیوویسکولر بیماریوں کا دُشمن ہے، ایک تحقیق کے مُطابق میٹھوں کا جُوس دل کو خُون

لیجانے والی نالیوں سے چربی اور گندگی کی صفائی کردیتا ہےاور دل کی بیماریوں میں اس کا استعمال انتہائی مُفید ہے۔

ایک اور تحقیق کے مُطابق وٹامن سی کی کمی سے دل کی بیماریوں کیساتھ ساتھ فالج جیسی بیماری کا خطرہ بڑھا دیتی ہے اور صرف 2 بائی 2 انچ کا ایک میٹھا انسانی جسم کو روزانہ کی ضرورت کا 22 فیصد وٹامن سی مہیا کرتا ہے

منقول

وہ لوگ جو وٹامن سی کا استعمال کرتے ہیں اُن میں سانس کی بیماریاں پیدا ہونے کا خدشہ بہت کم ہوتا ہے اور ایک تحقیق کے مُطابق استھما کی بیماری میں مُبتلا ہونے والے زیادہ تر لوگ وٹامن سی کی کمی کا شکار ہوتے ہیں۔

صرف 4 میٹھے روزانہ چوسنے سے ہمارے جسم کی روزانہ کی وٹامن سی کی طلب پُوری ہوجاتی ہے